

7 不断食汤谱 天 喝出易瘦好体质

国际药膳师【日】冈本羽加 著
张真真 译



一碗汤，5 种常见蔬菜，10 分钟搞定！
燃烧脂肪、改善便秘、增强免疫 + 美肌

健康指导师首创

越喝越瘦，轻松减重

收录

体质检测表
可爱瘦身日记

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



不断食汤谱 7天喝出易瘦好体质

国际药膳师[日] 冈本羽加 著
张真真 译

 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

不断食汤谱:7天喝出易瘦好体质 / (日)冈本羽加
著;张真真译. — 南京:江苏凤凰美术出版社,
2015.7

ISBN 978-7-5344-9212-9

I. ①不… II. ①冈… ②张… III. ①减肥—汤菜—
菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第131200号

MOTTO DOKUDASHI SHIBOU NENSHOU DIET SOUP

©UKA OKAMOTO 2013

Originally published in Japan in 2013 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,Kawagoe.

著作权合同登记号:图字10-2015-172

策划编辑 杨晓敏
特约策划 多采文化
责任编辑 曹昌虹
装帧设计 水长流文化
责任监印 徐屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京艺堂印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 10千字
印 张 6

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-9212-9

定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64215370



瘦身汤

目录

- 2 前言
- 6 本书的使用说明
- 54 专栏 1
帮你健康地瘦下来
温和的中医基础
- 92 专栏 2
循环血液和能量!
激发细胞活力、
提高代谢的呼吸法

1

第一课

7 越吃越瘦，越吃越漂亮!

瘦身汤是?

冈本式

----- 基本计划篇 -----

8 用蔬菜的瘦身力量排出体内毒素! 吃美食，燃脂肪!

瘦身汤采用五种
常见食材即可制作

10 明明是蔬菜汤，为什么能减肥呢? 秘诀是?

瘦身汤是让你毫无
压力感的终极减肥汤

12 只需切好蔬菜，咕嘟咕嘟煮熟即可。简单却非常美味!

瘦身汤的做法

14 立刻提高减肥成功率! 最大限度地引发瘦身力量!

一周瘦身
瘦身汤的食用方法

16 自由调味! 提升健康效果!

瘦身汤的可调整配方

22 喝瘦身汤，瘦得漂亮，瘦得健康!

一周基本计划日程

24 让你重生为易瘦体质，检验瘦身汤的力量!

研制了瘦身汤的我
也取得了减肥的巨大成功!

26 检验瘦身汤的效果!

“减肥成功!” 的声音
不断传来!

2

第二课

29 添加辅助食材，
进一步提高减肥效果！

不同体质用不同的排毒 食材，强力重启你的 身体

----- 强化计划篇 -----

30 你的体质是？
添加辅助食材，
强化瘦身力量

32 诊断！用雷达图计算总和
判断你现在的体质吧！

气虚型·血虚型·阴虚型
气滞型·淤血型·痰湿型

46 用酵素的力量改善体质！

蔬菜 & 水果 酵素果汁 酸味饮料

苹果胡萝卜汁
猕猴桃酸味饮料
山药黑芝麻汁·黑芝麻香蕉汁
西柚生姜汁·小油菜和黄豆粉的豆乳饮料

50 用酵素果汁提高瘦身效果！

一周时间让你越来越瘦！ 瘦身汤和酵素果汁的食用方法

52 用瘦身汤和酵素果汁进一步提高瘦身力量！
一周强化计划日程

3

第三课

57 米饭和小菜配套吃，
效果更显著！

给你带来健康和 魅力的“+α” 配方

----- 帮助计划篇 -----

58 满载美丽和健康！
漂亮和神采奕奕
的饭桌是？

60 对便秘、美肌、减肥具有显著效果！
超越糙米的酵素糙米是？

62 用电饭煲就可以做出美味的酵素糙米！
酵素糙米的制作方法

64 瘦身汤+主菜、副菜，提高营养价值！
肉、鱼虾贝类
和蔬菜的珍藏食谱

80 想进一步了解这个问题！
瘦身汤
“不知道怎么办才好？”
的 Q&A

94 把瘦身过程记录下来！
瘦身汤
立刻变瘦的一周日记





不断食汤谱 7天喝出易瘦好体质

国际药膳师[日] 冈本羽加 著
张真真 译

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

“控制不住自己的食欲”“讨厌耗时过久才能做好的食物”
“生活作息不规律，没时间”，
相信大家在减肥时都会遇到这样的问题，

有了这本汤谱，
这些问题都迎刃而解。

瘦身汤的制作方法十分简单，
只需要煮熟厨房里常见的食材即可。

怎么吃都可以。
吃得再多也不必担心。

越吃越能依靠蔬菜的力量排出体内的毒素，
改善体质。
让你重生为易瘦体质。

前言

而且，**一碗瘦身汤里含有250g蔬菜。**

给你的身体补充足够的维生素和矿物质，益处颇多。
是名副其实的魔法汤。

过去，我们制作的瘦身汤，广受大家的好评。

如今，我们又研制了
升级版瘦身汤！

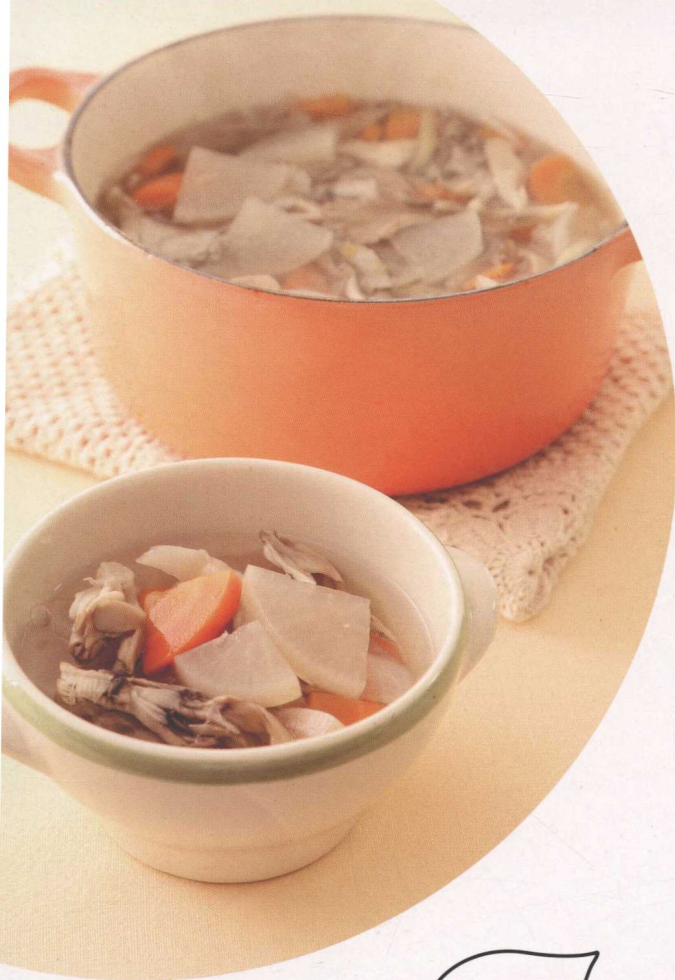
它的减肥效果一如既往，而且对于辅助治疗便秘、寒症、肩周炎等病症效果显著，
被这些病症困扰的各位，强烈推荐哦！



这是过去我们用六种蔬菜熬制的汤。这次，我们仅用四种蔬菜制作了更加简单的瘦身汤。



从今天开始食用
瘦身汤吧!



瘦身汤

目录

- 2 前言
- 6 本书的使用说明
- 54 专栏 1
帮你健康地瘦下来
温和的中医基础
- 92 专栏 2
循环血液和能量!
激发细胞活力、
提高代谢的呼吸法

1

第一课

7 越吃越瘦，越吃越漂亮!

瘦身汤是? 网本式

----- 基本计划篇 -----

8 用蔬菜的瘦身力量排出体内毒素! 吃美食，燃脂肪!

瘦身汤采用五种
常见食材即可制作

10 明明是蔬菜汤，为什么能减肥呢? 秘诀是?

瘦身汤是让你毫无
压力感的终极减肥汤

12 只需切好蔬菜，咕嘟咕嘟煮熟即可。简单却非常美味!

瘦身汤的做法

14 立刻提高减肥成功率! 最大限度地引发瘦身力量!

一周瘦身
瘦身汤的食用方法

16 自由调味! 提升健康效果!

瘦身汤的可调整配方

22 喝瘦身汤，瘦得漂亮，瘦得健康!

一周基本计划日程

24 让你重生为易瘦体质，检验瘦身汤的力量!

研制了瘦身汤的我
也取得了减肥的巨大成功!

26 检验瘦身汤的效果!

“减肥成功!” 的声音
不断传来!

2

第二课

- 29 添加辅助食材，
进一步提高减肥效果！
不同体质用不同的排毒
食材，强力重启你的
身体

----- 强化计划篇 -----

- 30 你的体质是？
添加辅助食材，
强化瘦身力量
- 32 诊断！用雷达图表计算总和
判断你现在的体质吧！

气虚型·血虚型·阴虚型
气滞型·淤血型·痰湿型

- 46 用酵素的力量改善体质！
蔬菜 & 水果
酵素果汁 酸味饮料

苹果胡萝卜汁
猕猴桃酸味饮料
山药黑芝麻汁·黑芝麻香蕉汁
西柚生姜汁·小油菜和黄豆粉的豆乳饮料

- 50 用酵素果汁提高瘦身效果！
一周时间让你越来越瘦！
瘦身汤和酵素果汁的食用方法

- 52 用瘦身汤和酵素果汁进一步提高瘦身力量！
一周强化计划日程

3

第三课

- 57 米饭和小菜配套吃，
效果更显著！
给你带来健康和
魅力的“+α”配方

----- 帮助计划篇 -----

- 58 满载美丽和健康！
漂亮和神采奕奕
的饭桌是？
- 60 对便秘、美肌、减肥具有显著效果！
超越糙米的酵素糙米是？

- 62 用电饭煲就可以做出美味的酵素糙米！
酵素糙米的制作方法

- 64 瘦身汤+主菜、副菜，提高营养价值！
肉、鱼虾贝类
和蔬菜的珍藏食谱

- 80 想进一步了解这个问题！
瘦身汤
“不知道怎么办才好？”
的 Q&A

- 94 把瘦身过程记录下来！
瘦身汤
立刻变瘦的一周日记





本书的使用说明

* 瘦身汤减肥法与一般的减肥方法相比,其中“一定不能做”的规定相对较少。只要把它当做每天进餐的一部分食用,就可以自然而然地实现减肥的目的。肠胃不好的人,或者身体不适时,一定不要勉强自己开始一周基本计划和一周强化计划。请根据自己的身体状况进行调整。

* 瘦身汤的材料:3~4 顿是比较容易制作的分量;做 6~8 顿时,需根据份数增加材料的用量。但是,汤汁请大致控制在能够浸入材料的范围内。

*在分量的标记中,一杯是 200mL,一盒是 180mL,一大勺是 15mL,一小勺是 5mL。

* 调味料中盐使用的是天然盐。味噌没有特别要求,可根据自己的喜好进行制作调整。汤汁是用海带和鲣鱼干熬制的汤汁(关于调味料,请参考 P82)。

第一课

冈本式

越吃越瘦，
越吃越漂亮！

瘦身汤是？

----- 基本计划篇 -----

用五种食材咕嘟咕嘟熬煮就可以食用的便易瘦身汤。

虽然材料和制作方法十分简单，但材料的美味都融化在汤里，好吃的程度绝对会让你爱不释手。

瘦身汤越吃越瘦，越吃越漂亮，是名副其实的魔法汤。

让我们一起学习做法吧。

瘦身汤！

用蔬菜的瘦身力量排出体内毒素！
吃美食，燃脂肪！

瘦身汤采用 五种常见食材 即可制作

即使吃得再饱，也能发挥减肥效果。

瘦身汤是由白萝卜、胡萝卜、洋葱、灰树花4种食材炖入海带和鲣鱼中煮出的汤汁，加入少许的盐和酒调味，最后仅放入磨碎的生姜制成的含有减肥效果的神奇魔法汤，做法很简单，即使吃得再饱，也能发挥神奇的减肥效果。

初食瘦身汤时，几天就能惊讶地感觉到排便通畅。持续喝此汤，除了能起到减肥的作用外，寒症及肩周炎等病症也能得到改善。大部分患病的原因在于体内毒素堆积，原本以排便的方式排出体外，但因为大便不通，毒素滞留肠道内，使得身体代谢功能下降，血液循环受到阻碍，才导致了患病和肥胖。

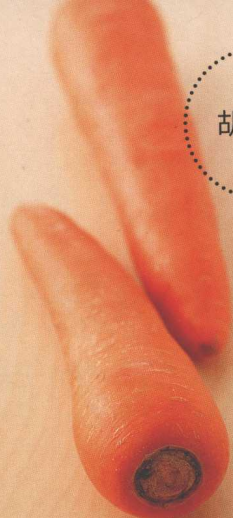
排出毒素，一身轻松，越喝越提高新陈代谢。

瘦身汤可排出体内毒素。加入了蔬菜、灰树花的汤里含有大量的食物纤维，能够干净地排出人体内所堆积的毒素。肠内干净，血液循环通畅，可使全身细胞活性化。瘦身汤，越食用越好，不仅能改善体内环境，提高身体代谢，也能改善便秘、寒症、皮肤粗糙、肩周炎等症状。强有力的减肥效果，轻而易举便能获得易瘦体质。

当然，瘦身汤即使对身体有好处，若不好吃也无法坚持食用下去。然而瘦身汤，是极具蔬菜美味、满足口腹的美味汤，没有比喝汤就能达到减肥效果更美好的事了。



白萝卜



胡萝卜



洋葱

消化酶中的淀粉酶能够促进消化，帮助排毒。白萝卜的辛辣成分中含有丰富的维生素 C，可以预防血栓，具有解毒、塑造美丽肌肤的作用。

在蔬菜中，胡萝卜里的 β -胡萝卜素的含量是最高的， β -胡萝卜素具有去除活性氧的作用。它还可以有效地温暖身体，对改善寒症十分有效果。

洋葱中含有的二烯丙基二硫化物可以抑制血液的凝固，预防动脉硬化和血栓。它还可以帮助维生素 B₁ 的吸收，加快新陈代谢。



生姜

5 种常见瘦身食材 大集合



灰树花

生姜的辛辣成分是强力的蛋白质分解酶，具有促进消化吸收的功能。它还可以温暖身体，促进血液循环，对改善寒症也十分有效果。



热量非常低，含有丰富的维生素、矿物质、食物纤维。可以有效降低血液中的胆固醇，也可以促进肠胃的蠕动。

明明是蔬菜汤，为什么能减肥呢？秘诀是？

瘦身汤是让你 毫无压力感的 终极减肥汤



优点 01 一杯汤中含有 250g 蔬菜。 充足的食物纤维， 解决便秘问题

瘦身汤中的主角是含量颇多的蔬菜，一杯汤中含有 250g 蔬菜。人体一天所需要的蔬菜量是 350g，一天喝两杯就可以轻松达到标准。而且，蔬菜中还有丰富的食物纤维。开始食用几天后你就会发现大便变通畅，这是体内毒素排出的标志。短时间内解决便秘问题，让小肚腩消失不见！

优点 02 解决便秘问题， 你就会变成 易瘦体质！

便秘问题得到解决，就可以使自己变成易瘦体质。这是因为，本应作为粪便排出体外的物质因便秘堆积在肠内，致使代谢减弱，血液也因此变稠。喝瘦身汤解决便秘问题，体内的废物会被排出，肠内环境得到改善，全身的细胞被激活。代谢功能增强，就会变成易瘦体质。

优点
03

强化免疫力，
让你健康地
瘦下去

减肥方法不同，产生的困扰就会不同。比如长痘、皮肤干燥、易疲劳等。相信也有人在担心会因为营养不良，体力下降，致使身体状况变差。关于这一点，您完全不必担心，因为瘦身汤可以改良体内环境，改善体质，进而提高免疫力。

04

材料是身边常见的蔬菜。
调味也很简单，
让你吃不够

瘦身汤的魅力之一就是可以用随处可见的食材制作。调味时也只需盐和料酒，让你可以享受蔬菜本身的味道。这款瘦身汤只要不放入食用油和砂糖，怎么调味都可以。您只要加入味噌、酱油、豆乳等自己喜欢的调料，就不会厌烦。不知道怎么调味请参考P16推荐的可调整食谱。



优点
05

吃得再多，
也没有问题！

食用瘦身汤时，不需在意食用量。基本上，早餐和晚餐时各喝一杯，生活不规律的人可以改变一下时间，增加食用量。肚子饿也可以喝，所以完全不会让你有减肥时的空腹感！而且，午餐吃到自己喜欢的东西，也可以说是一种毫无压力感的减肥方法。

只需切好蔬菜，
咕嘟咕嘟煮熟即可。
简单却非常美味！

瘦身汤的做法

色香味俱全的窍门是灰树花煮的正好且最后放入汤中进行熬煮。

还有就是充分利用生姜的香味，等到快出锅时再放入汤中。

这样，就可以做出融入蔬菜力量的魔法汤。

赶快试做瘦身汤吧。



【材料】(3~4杯的量)

白萝卜：1/3 根

胡萝卜：1 根

灰树花^{*1}：两小包

洋葱：一个

生姜：一片(拇指大)

汤汁^{*2}：4 杯

酒：少许

盐(天然盐)：少许

^{*2} 海带和鲑鱼干熬煮的汤

^{*1} 灰树花可根据自身喜好调整成一包。

